

PEDALO®-BEWEGUNGSKONZEPTE FÜR DIE
„BEWEGTE SCHULE“ UND „AKTIVE PAUSE“

Art.Nr. 11 216 1105

Balance-Box



Art.-Nr. 654 001

Das Gleichgewicht

Grundlegende theoretische Überlegungen

Das Halten des Gleichgewichts bzw. der Balance ist ein grundlegendes Problem jeglichen Bewegungskönnens. Jede körperliche Bewegung beansprucht unseren Gleichgewichtssinn und jede sportliche Tätigkeit verlangt zuerst eine ständige Erhaltung unseres Körpergleichgewichts. Die Gleichgewichtsfähigkeit ist eine der fünf grundlegenden koordinativen Fähigkeiten (neben Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit), bei ihr werden biomechanisch drei Formen unterschieden:

Das **statische Gleichgewicht** beschreibt die Fähigkeit, den gesamten Körper in ruhender Position im Gleichgewichtszustand zu halten (z. B. beim Stehen auf einem Bein).

Das **dynamische Gleichgewicht** zielt auf die Fähigkeit, den Körper während einer Bewegungshandlung im Gleichgewicht zu halten (z. B. beim Balancieren über eine Bank).

Das **Objektgleichgewicht** bedeutet, einen Gegenstand im Gleichgewicht zu halten (z. B. das Balancieren eines Sandsäckchens auf dem Kopf).

Diese klassische Einteilung ist sehr verbreitet. Peter Hirtz beschreibt in seinem Buch „Bewegungskompetenzen Gleichgewicht“ die Arten des Körpergleichgewichts allerdings nach einer anderen Systematik, um so der Mehrdimensionalität der Gleichgewichtserscheinungen aus seiner Sicht besser gerecht zu werden:

Standgleichgewicht

Erhalt und Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei Bewegung ohne Ortsveränderung: vom Gleichgewicht bei großer Stützfläche im Liegen und Sitzen, beim Aufrichten, beim Stehen (ein- und

zweibeinig) und Bücken auf stabilen und labilen, sich bewegenden und beweglichen Standflächen (Kipp-, Roll- und Kugelbrett, Skateboard, Surfbrett, Wasserski...) bis zur Wahrung des Gleichgewichts nach äußeren Störungen beim Ringen, Judo oder auch beim Klettern.

Balanciergeleichgewicht

Als dominierende Form des translatorischen, lokomotorischen Gleichgewichts Erhalt und Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei Bewegung mit Ortsveränderung: vom Gehen auf stabilen Unterlagen über das Treppensteigen, das Schwimmen, dem Balancieren oder Turnen auf dem Schwebebalken bis zum Roller- oder Fahrradfahren, Skifahren oder dem Ausrutschen auf Eis.

Drehgleichgewicht

Erhalt und Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei und nach Drehbewegungen um die verschiedenen Körperachsen: vom Umdrehen im Liegen über Drehungen im Stand bis zu Drehungen um die verschiedenen Achsen z. B. beim Tanzen, Geräteturnen, Skiakrobatik.

Fluggleichgewicht

Erhalt und Wiederherstellung des Körpergleichgewichts in der stützlosen Phase: von den ersten kleinen Niedersprüngen über das Weitspringen und die verschiedenen Gerätesprünge und Geländesprünge in verschiedenen Wintersportarten bis zur länger dauernden Flugphase beim Skispringen. An der Herstellung des Gleichgewichtszustandes sind sensorische Analysatoren beteiligt, die auf verschiedene Weise den Steuerungsprozess des „Im-Gleichgewicht-Bleibens“ beeinflussen, meist aber eng zusammenwirken und sich ergänzen:

Das Gleichgewicht

Grundlegende theoretische Überlegungen

Der **statico-dynamische Analysator** (Vestibularapparat) informiert über die Richtungs- und Beschleunigungsveränderung des Kopfes.

Die **kinästhetischen Analysatoren** informieren über die Raum-, Zeit- und Spannungsverhältnisse des Körpers und befinden sich in den Muskelspindeln, Sehnen, Bändern und Gelenken.

Der **optische Analysator** erfüllt einen wichtigen Beitrag zur Gleichgewichtsregulierung, was besonders bei einer bewussten Ausschaltung des Sehnsinns deutlich wird.

Die „Antennen“ des **taktilen Analysators** geben dem sich Bewegenden Informationen über Form und Oberfläche der berührten Gegenstände und sind über die gesamte Körperoberfläche verteilt. Diese Erläuterungen erklären das Gleichgewicht im engeren Sinn als Steuerungselement. Das Gleichgewicht ist jedoch gleichzeitig ein faszinierendes Phänomen, welches auch im weiteren Sinn als Denkmodell und Lebensprinzip Bedeutung findet. Gleich ob im engeren Sinn oder im weiteren Sinn, es hat immer mit Organisation, Koordination und Harmoniestreben zu tun. So kann menschliches Handeln auch im Sinne Jean Piagets (1896-1980) als „konservativer und progressiver Äquilibra-tionsprozess“ interpretiert werden.

Die Faszination geht von einem Spannungsfeld zwischen zwei Polen, zwischen Verlust und Wiedergewinn, zwischen dem Bemühen um ein Gleichgewicht und dem Dialog mit dem Ungleichgewicht, aus. Gleichgewichtsdefizite sind mit Unsicherheit und Ängstlichkeit, mit Unselbstständigkeit und Hilfsbedürftigkeit verbunden. Gleichgewichtskompetenz dagegen vermittelt Bewegungssicherheit, vermeidet Verletzungen und mildert Unfallfolgen.



Bausteine einer "Bewegten Schule"

Entwicklungsförderung durch Bewegung

Der Sportunterricht allein reicht nicht mehr aus, um eine zeitgemäße harmonische und ganzheitliche Entwicklung der Persönlichkeit zu garantieren. Haltungsauffälligkeiten, Übergewicht, Herz- und Kreislaufschwächen sind bei den Kindern im Vor- und Grundschulalter immer mehr zu beobachten. Was Schulärzte, Pädagogen und Eltern zunehmend beschäftigt, sind Klagen von Kindern, die neben Kopf- und Rückenschmerzen auch unter Ängsten, depressiven Stimmungen, Aggressionen, Hypermotorik, Schlaf- und Konzentrationsstörungen leiden. Bewegungsunruhe und Konzentrationsschwächen werden immer mehr zu Problemen des Unterrichts insgesamt.

Wenn man eine kindgerechte Schule verwirklichen will, muss das "SICH-BEWEGEN" als ein didaktisches Prinzip verstanden werden. Jungen und Mädchen lernen nicht nur über visuelles und auditives Aufnehmen und kopfbestimmtes Bewältigen von Aufgaben, sondern besonders durch körperlich-sinnliche und handlungsorientierte Erfahrungsmöglichkeiten. Die Schule hat einen ganzheitlichen Bildungsauftrag, d.h. immer kommt das ganze Kind zur Schule und nicht nur der Kopf!

Sportunterricht, Bewegungspause, Aktive Pause, Veranstaltungen mit sportlichen Schwerpunkten u.v.m. greifen wie Puzzesteine ineinander. Jeder der folgenden Bausteine hat im Schulleben seine eigene Berechtigung, aber eine "BEWEGTE SCHULE" mit den angestrebten positiven Auswirkungen wird nur dann erreicht, wenn sich langfristig die fünf folgenden Bausteine gegenseitig ergänzen.

- Bewegung und aktiv/dynamisches Sitzen ergänzen sich
- Bewegungspausen im Unterricht oder im Klassenraum
- Spielgeräte für die Aktive Pause, für die "angeleitete Bewegungszeit"
- Die Pausenhalle, der Psychomotorikraum, das Schulgelände als Bewegungsraum
- Freizeitangebote, Arbeitsgemeinschaften, Projektunterricht, Fördermaßnahmen wie z.B. Sportförderunterricht

Mit dem Einsatz der pedalo®-Balance-Box leisten die Pädagoginnen und Pädagogen einen wertvollen Beitrag zur Gestaltung einer Bewegten Schule.



Die pedalo®-Balance-Box

Für besseres Lernen in einer „Bewegten Schule“

Ein Gleichgewichts-Angebot für eine Steigerung von motorischer Leistungsfähigkeit, Konzentration und Lernfreude.

Umfangreiche und vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen stellen einen unverzichtbaren Bestandteil der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen dar. Das Balance-Angebot mit seinen Balanciergeräten aus stabilem Holz steht bei einem zielgerichteten und regelmäßigen Einsatz für eine Steigerung von motorischer Leistungsfähigkeit, Konzentration sowie Lern- und Experimentierfreude. Spielformen in der Gruppe und Übungsformen zur Einzelarbeit bzw. Einzelförderung ergänzen sich.

Das Balance-Angebot unterstützt gesundheitsförderlich das Bewegte Lernen als ein aktiv handelndes Lernen mit allen Sinnen, insbesondere in den Bereichen der vestibulären Wahrnehmung. Kinder stellen neue Herausforderungen an ihre Gleichgewichtsfähigkeit, deren Qualität sie ständig überprüfen können. Mit dem vielfältigen Balancier-Angebot werden Bewegungspausen im Unterricht und im Schulalltag noch wertvoller. Kinder und Jugendliche erfahren das Erproben von Gleichgewichtssituationen als zeitlich flexible und situativ angemessene Aktivierung, eine besondere Herausforderung – aber auch Beruhigung und Entspannung. Der Lernraum/Klassenraum wird für eine begrenzte Zeit zu einem Bewegungsraum, der das selbstständige Agieren zulässt. Aber auch im Sportunterricht, im Sportförderunterricht und in der allgemeinen Bewegungsstunde findet dieses Balance-Angebot Anwendung. Die in einer Box leicht zu transportierenden Balanciergeräte sind auch interessant für die Gestaltung der Aktiven Pause auf dem Schulhof oder im Schulgebäude. Bei einer Regenpause können Schülerinnen und Schüler als Experten an einer Balancierstation das Angebot vorstellen und betreuen. Die Balanciergeräte befinden sich während des Übens auf rutschfesten Matten, somit ist ein sicheres Bewegungsarrangement gegeben.



Die pedalo®-Balance-Box

Steht für Bewegungsförderung

Bewegungsförderung hin zu fitten Kindern, denn Kinder ...

- empfinden Freude an der Bewegung
- entwickeln ein positives Selbstkonzept, optimieren das Vertrauen in Körper, Emotion und Geist
- entwickeln und verbessern spielerisch ihre koordinativen Fähigkeiten, insbesondere Standgleichgewicht, Balanciergleichgewicht und Drehgleichgewicht
- empfinden die Gleichgewichtssituationen als individuelle Herausforderung
- verbessern Körperhaltung und Körperwahrnehmung
- steigern ihr Selbstwertgefühl
- steigern ihre Lernfähigkeit durch vorgeschaltete Bewegung
- steigern ihre Selbstsicherheit und bereiten sich auf Alltagssituationen vor
- erhöhen ihre Sensibilität gegenüber möglichen Gefahren

Die Balance-Box ist geeignet für:

- Kindertagseinrichtungen
- Vereine mit all seinen Angeboten
- Bewegte Schule
- Ganztagschule
- Betreuungsangebote
- Bewegung in der Pausenhalle
- Aktive Pause im Freien und Regenpause
- Bewegung im Klassenraum
- Psychomotorische Angebote
- Bewegungsförderung/Sportförderunterricht
- Bewegung in der Sporthalle/im Sportunterricht



Die pedalo®-Balance-Box

Beinhaltet Gleichgewichts- und Koordinationsgeräte

Die **Balance-Box** umfasst **9 Koordinationsgeräte** unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade, die einzeln oder im Rahmen eines Bewegungsparcours als Gruppentraining innerhalb und außerhalb eines Klassenraumes eingesetzt werden können.

Dieser Gleichgewichts- und Koordinationsparcours steigert die motorische Leistungsfähigkeit, Konzentration und Lernfreude. Eine gut koordinierte Bewegung gibt das Gefühl der Sicherheit und subjektiven Leichtigkeit sowie ein gutes Körpergefühl.

Eine Bewegungsförderung muss früh anfangen, vielseitig sein und Erfahrungen und Üben herausfordern. Die Balance-Box mit ihrem Bewegungsangebot fördert neben vielen anderen Bereichen insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit im Zusammenhang damit die vestibuläre Wahrnehmung durch Stimulation und Sensibilisierung sowie Haltung und Bewegung.

In der pedalo®-Balance-Box befinden sich:

- Ein Balancekreisel Ø 32 cm
- Ein Balancekreisel Ø 22 cm
- Eine Balancewippe Ø 32 cm
- Eine Balancewippe Ø 22 cm
- Zwei Balance-Steine
- Zwei Fußwalzen
- Ein Einbeinstand

Zubehör:

- Eine stapelbare Box
- Antirutschmatten zur Sicherheit

Mögliche Zusatzmaterialien finden in der Box noch Platz: Luftballons, Sandsäckchen, Jongliertücker, Pappdeckel



Die pedalo®-Balance-Box

Im Schulalltag

pedalo®-Balance-Box im Sportunterricht

Phase 1:

Zur Information werden nach und nach immer wieder einzelne Geräte vorgestellt. Erläuterungen werden gegeben, auch auf die Plakate mit den Bewegungsangeboten wird hingewiesen. Erste Erprobungen sind zu ermöglichen. Experten werden ausgebildet.

Phase 2:

Eine Gruppe von Schülerinnen und Schülern ist verantwortlich für den Aufbau der Übungsstationen, sie sind Experten und Ansprechpartner. Alle Übungen sollten mit einem begleitenden Partner durchgeführt werden, die Übungen fördern somit auch die kommunikativen/kooperativen Kompetenzen. Angebote sind in folgenden Bereichen des Sportunterrichts möglich/ja wünschenswert:

- im offenen Stundenbeginn
- im Rahmen eines Fitnessprogramms/Koordinationsprogramms
- als Parallelangebot (etwa zu großen Spielen) als Förderprogramm für Schülerinnen und Schüler, als Differenzierungsangebot
- Auch sollten Erweiterungen/Neuerungen entwickelt werden können. So sind z. B. einzelne Geräte miteinander zu kombinieren, weitere Zusatzgeräte sollten erprobt werden. Hier können Gruppen gebildet werden, die neue Balancierangebote kreieren, sie anderen vorstellen und über einen längeren Zeitraum auch betreuen bzw. weiter erproben.
- Die pedalo®-Balance-Box in der Technischulung. Kann man auch die Balanciergeräte mit sportartbezogenen Fertigkeiten kombinieren? Können Schülerinnen und Schüler auf je einem Balanciergerät stehen und einen zugespielten Volleyball zurückpitschen?

Phase 3:

In regelmäßigen Reflexionen sprechen die Schülerinnen und Schüler immer wieder über gemachte Erfahrungen und subjektiv spürbare Verbesserungen.

Die pedalo®-Balance-Box im Psychomotorikraum/Bewegungsraum/Klassenraum

Die Balanciergeräte sind immer aufgebaut bzw. immer verfügbar. Jedes Balanciergerät erhält eine Station mit entsprechenden Hinweisen; die schriftlichen Übungsanleitungen sind an der Wand direkt vor dem Balanciergerät angebracht. Dennoch nutzen alle auch Möglichkeiten, die Geräte in ihrer Zusammenstellung im Rahmen eines Parcours jeweils neu anzuordnen. Hier ist immer individuelle Förderung/Einzelförderung möglich. Die Schülerinnen und Schüler arbeiten in der Regel mit einem Partner, korrigieren und helfen sich gegenseitig, dokumentieren und bewerten ihre Ergebnisse.

Die pedalo®-Balance-Box und Sportförderunterricht

Schülerinnen und Schülern aus dem Sportförderunterricht wird ein gezieltes Bewegungsangebot konzipiert. Nach einer exakten Bewegungsanalyse beginnt ein Förderprogramm, das individuell auf das Kind zugeschnitten ist. Wünschenswert ist hierbei eine Einzelförderung oder das Agieren in einer Kleingruppe.

Die pedalo®-Balance-Box und Vertretungsstunde/Freistunde

Jede Lehrkraft kann die pedalo®-Balance-Box den Kindern anbieten. Der Umgang mit der pedalo®-Balance-Box wird in der dritten Sportstunde angeboten. Ist die Box noch mit anderen Geräten wie

Die pedalo®-Balance-Box

Im Schulalltag

z. B. Springseilen ausgerüstet, so kann mit diesem erweiterten Angebot auch eine größere Lerngruppe angesprochen werden. In einer Vertretungsstunde/Freistunde kann der Psychomotorikraum/Bewegungsraum im Schulgebäude aufgesucht werden; auch kann eine vorhandene Aula oder auch der große Gang genutzt werden. In der Schule sollte jedem Jahrgang eine pedalo®-Balance-Box zum ständigen Einsatz zur Verfügung stehen. Die Kinder sind aus den anderen Angeboten heraus schon mit den Aufgabenstellungen vertraut, andere Kinder sind bereits "Experten" und können anderen zur Seite stehen. Besonders gut hat es sich bewährt, wenn Kinder den Einschätzungsbogen in die Hand bekommen und die Übungen eigenständig durchführen können. Diese Einschätzungsbögen können dann nach einer gewissen Zeit und nach einem intensiven Einsatz auch als Bewegungstagebuch verstanden werden; alle Ergebnisse sind dann in einem Extra-Ordner immer verfügbar.

Vorstellung der pedalo®-Balance-Box am „Tag der offenen Tür“

Die Balance-Box wird einem breiten Publikum vorgestellt. Der Klassenraum ist ansprechend gestaltet, die Balancegeräte sind aufgebaut. Die Gäste haben die Möglichkeit, die Balanciergeräte auszuprobieren, indem sie den Parcours durchlaufen oder auch die Geräte einzeln ausprobieren. Außerdem kann durch das angebotene Zusatzmaterial (Sandsäckchen, Pappdeckel, Chiffontücher) das Balancieren noch interessanter gestaltet werden. Kinder, die bereits über Erfahrungen mit den Balanciergeräten verfügen, betreuen als "Experten" Stationen.

Die Lehrkraft gibt zudem weitere pädagogische Erläuterungen, weist auf beobachtbare positive Auswirkungen von Sport und Bewegung auf die Lern- und Leistungsfähigkeit oder auch das Sozialverhalten hin.



Die pedalo®-Balance-Box

Im Schulalltag

Die pedalo®-Balance-Box und das Sport- und Spielfest

An einer Station als Zusatzangebot zur freien Bewegung, alle Balanciergeräte sind aufgebaut. Alle Balanciergeräte sind aufgebaut und mit Pappdeckeln auf dem Boden verbunden. Welchem Kind gelingt es, den Parcours zu bewältigen, ohne dass ein Sandsäckchen vom Kopf fällt? Alle Balanciergeräte sind aufgebaut: Ein Kind führt einen Partner, dessen Augen verbunden sind, über den Parcours.

Teststation: Wie lange kannst du auf einem Geräte mit einem Bein balancieren, ohne mit dem anderen Bein den Boden zu berühren? Die Ergebnisse werden auf einem Plakat festgehalten!

Die pedalo®-Balance-Box am Elternabend

Phase 1: Information

- Die Lehrkraft/Sportlehrkraft gibt eine pädagogisch/theoretische Einführung in den Bereich der Bewegungsförderung, evtl. auch über eine kleine Präsentation
- Vorstellung der Geräte der pedalo®-Balance-Box mit kurzen Demonstrationen
- Beschreibung gemachter Erfahrung mit den Balanciergeräten im Schulalltag
- Darstellung der Perspektiven einer Bewegungsförderung im Schulalltag
- Darstellung von Möglichkeiten einer Überprüfung des Lernerfolgs

Phase 2: Gemeinsame Erprobung der Geräte

- Zuvor eine Einstimmung auf die Bewegung: Stehen auf einem Bein, Transportieren von Pappdeckeln in der Bewegung, Jonglieren mit Tüchern
- Die Eltern erproben die Geräte, arbeiten dabei mit Hilfe der Informationsblätter



Phase 3: Gedankenaustausch

- Die Eltern teilen ihre Erfahrungen mit
- Die Lehrkraft gibt einen kurzen Einblick in die Weiterarbeit mit diesen Geräten

Tipps für die Lehrkraft - Kompetenzen der Lehrkraft

- Ein angenehme, angstfreie Atmosphäre herstellen, den Bewegungsraum großzügig Raum gestalten
- Den Eltern Zeit zu Nachfragen geben
- Als korrektes Bewegungsvorbild ausgewählte Übungen korrekt demonstrieren
- Exemplarisch am Balancierbalken die Bedeutung der Gleichgewichtsschulung hervorheben
- Die Eltern zu Eigenerfahrung in vertretbarem Umfang anregen, auf das gegenseitige Helfen und Sichern hinweisen (Förderung auch der Sozialkompetenz der Schülerinnen und Schüler)
- Deutlich machen, dass die Geräte vielfältig im Bereich einer Bewegten Schule effektiv eingesetzt werden können
- Auch auf die Nutzung von Balanciergelegenheiten auch im Alltag hinweisen
- Auf die Mitverantwortung der Eltern auch in diesem Bereich hinweisen
- Hinweise auf den Test und auf Fördermaßnahmen im Schulalltag, besonders auch im Klassenraum



Mögliche Übungsformen in Kompetenzstufen

pedalo®-Balance-Steine

Achtung!

- Genügend Abstand zur Wand und zu anderen Gruppen!
- Bei Bedarf Hilfe eines Partners/einer Partnerin in Anspruch nehmen!
- Halte dich möglichst aufrecht! Schauge gerade nach vorne!

pedalo®-Balancesteine - Stufe 1

- Zwei Halbkugeln liegen nebeneinander mit der flachen Seite auf dem Boden. Balanciere!
- Gelingt das Heben eines Fußes? 10 Sek.?

pedalo®-Balancesteine - Stufe 2

- Eine der beiden Halbkugeln liegt auf der flachen Seite. Balanciere!
- Die Halbkugeln liegen nebeneinander oder auch aus deiner Sicht hintereinander.
- Gelingt das Heben eines Fußes? Je 10 Sek.?

Beachte!

Lege beide Halbkugeln zur Sicherheit auf eine blaue Matte!

pedalo®-Balancesteine - Stufe 3

- Zwei Halbkugeln liegen mit der runden Seite auf dem Boden. Ein Partner hält deine Hände, während du mit den Füßen auf den beiden Halbkugeln balancierst.
- Kannst du die Hände lösen und 10 Mal vor und hinter dem Körper in die Hände klatschen?
- Gelingt das Heben des linken/des rechten Fußes 10 Sek. lang, ohne mit dem anderen Bein den Boden zu berühren?

Partnerübung

Beachte!

Lege beide Halbkugeln zur Sicherheit auf eine blaue Matte!



Mögliche Übungsformen in Kompetenzstufen

Der kleine Balancekreisel Ø 22 cm



Achtung!

- Genügend Abstand zur Wand und zu anderen Gruppen!
- Bei Bedarf Hilfe eines Partners/einer Partnerin in Anspruch nehmen!
- Halte dich möglichst aufrecht! Schauge gerade nach vorne!

Balancekreisel Ø 22 cm - Stufe 1

- Mit einem Bein auf dem Balancierkreisel balancieren. Wie lange gelingt es?
- Kannst du dabei leicht in die Knie gehen?
- Balanciere auch mit dem anderen Bein!

Balancekreisel Ø 22 cm - Stufe 2

- Balanciere mit einem Bein, "beschreibe" mit dem anderen Bein eine "Acht"!
- Balanciere mit einem Bein auf dem Balancekreisel. Gelingt die Übung auch mit geschlossenen Augen? Wie lange gelingt es?

Balancekreisel Ø 22 cm - Stufe 3

- Ein Kind balanciert auf dem Balancekreisel, streckt beide Arme zur Seite: Ein Kind "belegt" beide Arme mit möglichst vielen Pappdeckeln.

Material:

- Mehrere Pappdeckel

Partnerübung

Mögliche Übungsformen in Kompetenzstufen

Der große Balancekreisel Ø 32 cm



Achtung!

- Genügend Abstand zur Wand und zu anderen Gruppen!
- Bei Bedarf Hilfe eines Partners/einer Partnerin in Anspruch nehmen!
- Halte dich möglichst aufrecht! Schauge gerade nach vorne!

Balancekreisel Ø 32 cm - Stufe 1

- Balanciere mit beiden Beinen auf dem Balancekreisel. Führe mit kleinen Schritten drei ganze Drehungen durch, ohne herunterzufallen.
- Kannst du dich auch wieder zurückdrehen in die Ausgangsposition?

Balancekreisel Ø 32 cm - Stufe 2

- "Kreiseln": Balanciere mit beiden Beinen auf dem Balancekreisel, schau während der gesamten Übung auf einem Punkt an der Wand. Aufgabe: Gehe leicht in die Knie und bewirke, dass die obere Hälfte des Kreisels in einer Art Kreisbewegung die untere Scheibe berührt.
- Kannst du das auch in die andere Richtung?

Balancekreisel Ø 32 cm - Stufe 3

- Balanciere mit einem oder zwei Beinen und jongliere in jeder Hand ein Jongliertuch!

Material:

- Jongliertücher

Das besondere Kunststück:

- Lege ein Sandsäckchen auf den Kopf, gehe einige Schritte am Boden und balanciere anschließend 10 Sekunden mit einem Bein auf dem Balancekreisel

Material:

- Sandsäckchen
- Jongliertücher

Mögliche Übungsformen in Kompetenzstufen

Die kleine Balancewippe Ø 22 cm

Achtung!

- Genügend Abstand zur Wand und zu anderen Gruppen!
- Bei Bedarf Hilfe eines Partners/einer Partnerin in Anspruch nehmen!
- Halte dich möglichst aufrecht! Schauge gerade nach vorne!

Partnerübung

Balancewippe Ø 22 cm - Stufe 1

- Steige mit beiden Füßen auf, finde das Gleichgewicht! Probiere unterschiedliche Fußstellungen aus!
- Wippe kontrolliert vor und zurück.
- Wippe nach rechts und links.

Partnerübung

Balancewippe Ø 22 cm - Stufe 2

- Steige mit einem Bein auf, finde das Gleichgewicht!
- Wippe kontrolliert vor und zurück.
- Wippe nach rechts und links.
- Gelingt es auch mit dem anderen Bein?

Balancewippe Ø 22 cm - Stufe 3

- Wiederhole die Übung von Stufe 3 - nur jetzt ohne Hilfe!

Das besondere Kunststück:

- Wiederhole die Übung drei und jongliere dabei mit zwei Jongliertüchern!

Material:

- 2 Jongliertücher



Mögliche Übungsformen in Kompetenzstufen

Die große Balancewippe Ø 32 cm

Achtung!

- Genügend Abstand zur Wand und zu anderen Gruppen!
- Bei Bedarf Hilfe eines Partners/einer Partnerin in Anspruch nehmen!
- Halte dich möglichst aufrecht! Schauge gerade nach vorne!

Balancewippe Ø 32 cm - Stufe 1

- Versuche, die Wippe ins Gleichgewicht zu bringen. Probiere unterschiedlich Fußstellungen aus!
- Wippe kontrolliert 10 Mal vor und zurück.
- Wippe 10 Mal nach rechts und links.

Balancewippe Ø 32 cm - Stufe 2

- Führe die folgende Übung nur mit einem Bein durch:
- Wippe kontrolliert vor und zurück.
- Wippe nach rechts und nach links.
- Wiederhole diese Übung mit einem Sandsäckchen auf dem Kopf.

Balancewippe Ø 32 cm - Stufe 3

- Stelle dich auf ein Bein.
- Lasse dir von einem Partner ein Sandsäckchen 10 Mal zuwerfen (aus einem Meter Entfernung)! Fange abwechselnd mit der rechten bzw. linken Hand!

Das besondere Kunststück:

- Stelle dich mit beiden Beinen auf die Wippe, breite die Arme aus!
- Ein Partner "belegt" dich mit vielen Pappdeckeln!

Material:

- Mehrere Pappdeckel

Partnerübung

Material:

- Sandsäckchen

Partnerübung

Material:

- Sandsäckchen



Mögliche Übungsformen in Kompetenzstufen

pedalo®-Fußwalze - oben flach



Beachte!
Lege die Walze zur Sicherheit auf eine blaue Matte!

Beachte!
Lege die Walze zur Sicherheit auf eine blaue Matte!

Beachte!
Lege die Walze zur Sicherheit auf eine blaue Matte!

Material:
• Luftballon
• Sandsäckchen

Achtung!

- Genügend Abstand zur Wand und zu anderen Gruppen!
- Bei Bedarf Hilfe eines Partners/einer Partnerin in Anspruch nehmen!
- Halte dich möglichst aufrecht! Schauge gerade nach vorne!

Eine Fußwalze/oben flach - Stufe 1

- Einbeinstand: Mit einem Bein auf der Fußbrettwalze balancieren. Wie lange gelingt es? 30 Sekunden?
- Kannst du dabei leicht in die Knie gehen?
- Balanciere auch mit dem anderen Bein!

Eine Fußwalze/oben flach - Stufe 2

- Einbeinstand: Mit einem Bein auf der Fußbrettwalze balancieren. Gelingt die Übung auch mit geschlossenen Augen? Gelingt es 10 Sekunden? Ein Kind sichert mit Handhaltung!
- Balanciere mit beiden Beinen auf einer Fußbrettwalze, suche für dich die richtige Position! 10 Sekunden!?

Eine Fußwalze/oben flach - Stufe 3

- Balanciere auf einer Walze, ein Partner wirft dir vorsichtig ein Sandsäckchen 10 Mal zu!
- Balanciere auf einer Walze, ein Sandsäckchen auf dem Kopf!
Ein Partner spielt dir einen Luftballon zu!
Berühre den Ballon 5 Mal!

Partnerübung

Mögliche Übungsformen in Kompetenzstufen

pedalo®-Fußwalze - oben rund



Achtung!

- Genügend Abstand zur Wand und zu anderen Gruppen!
- Bei Bedarf Hilfe eines Partners/einer Partnerin in Anspruch nehmen!
- Halte dich möglichst aufrecht! Schauge gerade nach vorne!

Eine Fußwalze/oben rund - Stufe 1

- Balanciere 10 Sekunden und mehr mit dem rechten Bein! Kannst du dabei leicht in die Knie gehen?
- Balanciere 10 Sekunden und mehr auch mit dem anderen Bein!

Eine Fußwalze/oben rund - Stufe 2

- Einbeinstand: Mit einem Bein auf der Fußbrettwalze balancieren. Gelingt die Übung auch mit geschlossenen Augen? Wie lange gelingt es?
- Balanciere mit beiden Beinen auf der Fußbrettwalze, suche für dich die richtige Position!

Eine Fußwalze/oben rund - Stufe 3

- Balanciere und lege einige Pappdeckel auf deinen Kopf! Wie lange gelingt diese?
- Behalte die Pappdeckel auf deinem Kopf!
Balanciere mit einem Bein und jongliere zwei Jongliertücher 10 Mal!

Material:
• Pappdeckel
• Jongliertücher

Mögliche Übungsformen in Kompetenzstufen

Zwei pedalo®-Fußwalzen



Beachte!
Lege beide Walzen zur Sicherheit auf eine blaue Matte!

Beachte!
Lege beide Walzen zur Sicherheit auf eine blaue Matte!

Partnerübung

Achtung!

- Genügend Abstand zur Wand und zu anderen Gruppen!
- Bei Bedarf Hilfe eines Partners/einer Partnerin in Anspruch nehmen!
- Halte dich möglichst aufrecht! Schauge gerade nach vorne!

Zwei pedalo®-Fußwalzen - Stufe 1

- Zwei Fußbrettwalzen liegen nebeneinander mit der flachen Seite auf dem Boden. Balanciere!
- Gelingt das kurzzeitige Heben eines Fußes?

Zwei pedalo®-Fußwalzen - Stufe 2

- Balanciere ohne Hilfe auf beiden Walzen, eine Walze sollte dabei auf der flachen Seite liegen. Die beiden Walzen liegen nebeneinander.
- Gelingt das kurzzeitige Heben eines Fußes?
- Führe eine halbe Drehung aus, ohne beide Walzen zu verlassen, wiederhole diese Übung mehrmals!

Zwei pedalo®-Fußwalzen - Stufe 3

- Zwei Fußbrettwalzen liegen nebeneinander mit der runden Seite auf dem Boden. Bitte die Matte nicht vergessen!
- Steige nun mit dem rechten Fuß auf die linke Walze, setze anschließend den linken Fuß auf die rechte Walze! Balanciere fortlaufend im ständigen Wechsel von links nach rechts, von rechts nach links!
- Beide Walzen liegen vor dir, nun hintereinander. Balanciere zunächst auf einer Walze, wechle anschließend zur gegenüberliegenden Walze. Kannst du nach einer halben Drehung auch wieder ohne Probleme zurückkommen?

Mögliche Übungsformen in Kompetenzstufen

Der Einbeinstand

Achtung!

- Genügend Abstand zur Wand und zu anderen Gruppen!
- Bei Bedarf Hilfe eines Partners/einer Partnerin in Anspruch nehmen!
- Halte dich möglichst aufrecht! Schauge gerade nach vorne!

Einbeinstand - Stufe 1

- Mit einem Bein auf einem Balken balancieren. Wie lange gelingt es? Eine Minute?
- Kannst du dabei leicht in die Knie gehen? Gelingt es nun besser?
- Balanciere auch mit dem anderen Bein!

Einbeinstand - Stufe 2

- Gehe drei Schritte, steige dann mit beiden Füßen nacheinander auf den Balancebalken, drehe dich auf dem Balken und komme wieder zum Ausgangspunkt zurück!

Einbeinstand - Stufe 3

- Balanciere und turne dabei eine Standwaage.

Das besondere Kunststück:

- Im Stand liegt der Balancierbalken zwischen deinen Beinen auf dem Boden: Springe ein wenig hoch und lande kontrolliert mit einem Bein auf dem Balken! Halte diese Position 5 Sekunden! Ein Kind hält dich erst einmal an einer Hand fest!

Partnerübung



Die pedalo®-Balance-Box

Mit Hilfe der Balanciergeräte Spiele gemeinsam spielen

Flussüberquerung

Ziel des Spiels ist es, einen Fluss möglichst trocken (ohne Bodenberührung) zu überqueren. Hierbei stellen die einzelnen Balancegeräte der pedalo®-Balance-Box wackelige Steine dar, die aus dem Wasser ragen und dadurch eine Flussüberquerung ermöglichen.

Zunächst muss festgelegt werden, wo sich die beiden Ufer befinden. Daraufhin können dann die verschiedenen Steine im Fluss beliebig platziert werden. Beim Platzieren der Steine ist darauf zu achten sie so zu verteilen, dass sie eine Flussüberquerung ermöglichen. Je größer die Abstände, desto schwieriger ist ein trockenes ankommen am anderen Ufer.

Wer hat die wenigsten Wasserkontakte während der Flussüberquerung?

Tipp:

Sollten beide Ufer doch zu weit auseinanderliegen, können zur Ergänzung weitere Steine in Form von kleinen Pappdeckeln auf dem Boden ausgelegt werden.

Statuen bauen

Bei dieser Spielform ist Ideenreichtum gefordert. Ein Kind sucht sich einen Partner, beide entscheiden sich für ein Balancegerät. Ein Kind stellt sich auf das Balancegerät und versucht die Figur nachzustellen, die das andere Kind zur Aufgabe gibt. Sobald die richtige Position eingenommen ist, muss diese für mindestens fünf Sekunden gehalten werden.

Wie viel Mal gelingt es jedem Kind, eine Figur mindestens fünf Sekunden nachzustellen, ohne herunterzufallen.

Tipp:

Zur Vorbereitung sollten die Kinder das Spiel zunächst ohne ein Balancegerät durchführen, um viele Ideen schon hier sammeln zu können. Gut ist es hierbei, bei allen Figuren auf einem Bein zu stehen!

Führen und Folgen im Balancierparcours

Stufe 1: Erfahrungen sammeln

- Ein Kind führt einen Partner durch den Raum, es sind noch keine Geräte aufgebaut. Der Partner schließt dabei die Augen. Beide treffen Absprachen, taktil und verbal.
- Die Kinder bauen im Raum einen Bewegungsparcours aller Balanciergeräte auf. Sie bewältigen diesen Parcours, sammeln weitere Erfahrungen, balancieren nacheinander auf allen Geräten.

Stufe 2: Problemstellung

- Gelingt die Bewältigung dieses Parcours auch mit geschlossenen Augen? Wie kann sie gelingen? Bitte einen Partner um Hilfe!

Stufe 3: Erprobung/Lösungen

- Sie finden sich mit ihrem Partner zusammen. Ein Kind mit geschlossenen Augen wird von einem anderen geführt. Jetzt merken beide, dass eine Bewältigung des Parcours nur gelingen kann, wenn man sich abspricht, sich auf gegebene verbale Informationen konzentriert und ihnen vertraut. Die Verantwortung des führenden Kindes stellt eine besondere Herausforderung dar!

Stufe 4: Reflexion anhand von Schlüsselfragen:

- Konntest du dich sicher bewegen?
- Waren die Bewegungsanweisungen deines Partners klar?
- Gab es Unsicherheiten? Wo?

Die pedalo®-Balance-Box

Mit Hilfe der Balanciergeräte Spiele gemeinsam spielen

Tipps:

- Anfangs sollten sich im Parcours noch wenige Geräte befinden.
- Die Kinder bewältigen den Parcours zunächst immer mit offenen Augen.
- Mit geschlossenen Augen sollte nicht zu lange geübt werden; auch hier gilt: miteinander reden, nachfragen, etc

Inseln besiedeln

Die einzelnen Balancegeräte stellen Inseln dar, die es zu besiedeln gilt. Hierzu werden die Inseln zunächst im Meer (Raum) verteilt. Auf ein Signal hin müssen sich alle Kinder auf die Inseln stellen und dürfen dann für fünf Sekunden nicht mit dem Wasser in Berührung kommen. Das Spiel ist für eine Gruppe als erfolgreich zu werten, wenn sich alle Kinder gleichzeitig für fünf Sekunden auf den Inseln befinden.

Tipps:

- Es handelt sich hierbei um eine Gruppenwertung.
- Zum Vergleich können mehrere Gruppen gegeneinander antreten. Wer schafft die meisten "Fünf-Sekunden-Besiedlungen"?
- Je mehr Kinder an diesem Spiel teilnehmen, desto schwieriger wird die Besiedelung. Die Gruppengröße sollte zehn Kinder nicht übersteigen.



Mit Kleinmaterialien erweitern

Das Balancieren noch spannender gestalten



Kunststücke mit einem Pappdeckel

- Einen Pappdeckel auf dem Kopf balancieren.
- Auf einem Bein stehend zusätzlich auf je einem Handrücken einen Pappdeckel balancieren.
- Auf einem Bein stehend zusätzlich auf je einem Handrücken einen Pappdeckel balancieren, gleichzeitig hierzu einen Pappdeckel auf ein angewinkeltes Knie legen.
- Erfinde hierzu noch weitere Balanciermöglichkeiten!
- Auf einem Bein stehen und auf beiden Handflächen möglichst viele Pappdeckel stapeln!
- Von Stein zu Stein! - Mit Pappdeckeln auf dem Boden einen Weg legen, sich nur von Pappdeckel zu Pappdeckel vorsichtig fortbewegen.
- Die Geräte der pedalo®-Balance-Box im Raum verteilen; alle Geräte werden mit Pappdeckeln verbunden. So kann im Raum ein spannendes "Wegenetz" entstehen.

Partnerspiele mit zwei Pappdeckeln

- Eine Person schließt die Augen und hält mit jeder Hand einen Pappdeckel nach vorne. Der Partner führt die Person durch leichtes Ziehen an den Pappdeckeln durch den Raum.
- Zwei Partner stellen sich Schulter an Schulter nebeneinander auf. Ein Pappdeckel wird zwischen je einer Schulter eingeklemmt. Nun versuchen sich die Partner gemeinsam fortzubewegen, ohne dass der Pappdeckel herunterfällt.
- Die Partner stehen sich auf einem Bein stehend gegenüber. Nun übergeben sie sich mit den Händen Pappdeckel. (Variation: Pappdeckel über Kreuz übergeben)
- Die Partner stehen einander gegenüber und strecken die Arme zueinander, so dass sich die Fingerspitzen berühren. Mit den Fingerspitzen halten sie die zwei Pappdeckel fest. Nun versuchen die Partner in die Hocke zu

Mit Kleinmaterialien erweitern

Das Balancieren noch spannender gestalten

gehen ohne den Kontakt zu den Pappdeckeln zu verlieren. (Variation: es berühren sich weniger Finger)

- Die Partner stehen sich gegenüber. Auf die Oberfläche der linken Hand wird ein Pappdeckel gelegt. Nun wird der Pappdeckel zur rechten Hand des Partners geschnippt. Dieser versucht ihn zu schnappen.
- Die Partner stehen sich gegenüber. Ein Pappdeckel wird mit einer Hand festgehalten. Der andere Pappdeckel wird lose darauf gelegt. Nun versucht der Spieler den losen Pappdeckel wie einen Pfannkuchen zu wenden. Der Partner hält seine Hände schalenförmig darunter, um den Pappdeckel ggf. aufzufangen. (Variation: möglichst viele Umdrehungen mit dem losen Pappdeckel erreichen)
- Die Partner stehen sich gegenüber. Sie versuchen sich Pappdeckel mit nur einem Finger zu übergeben. (Variation: Übung auf einem Bein durchführen)
- Die Partner stehen sich gegenüber und strecken ein Bein nach vorne, so dass sich die Fußspitzen berühren. Nun versuchen sie auf den Fußspitzen einen Pappdeckel zu balancieren.
- Die Partner stehen sich gegenüber. Jeder Spieler hat auf einer Handfläche einen Pappdeckel liegen. Nun versuchen die Spieler sich überkreuz die Pappdeckel zu übergeben. Sobald sich die Handflächen berühren werden die Handflächen gedreht (180°) und somit die Pappdeckel übergeben. (Variation: Mit nur einem Finger die Pappdeckel übergeben)



Mit Kleinmaterialien erweitern

Das Balancieren noch spannender gestalten

Spiele mit dem Jongliertuch

Die Jongliertücher mit ihren besonderen Eigenschaften ergänzen in der Aufgabenstellung die vorhandenen Balance-Gelegenheiten; das Balancieren auf einem Gerät wird gemeinsam mit dieser koordinativen Herausforderung zu einem besonderen Kunststück.

Das Chiffon-Tuch ist gleichzeitig Greif- und Flugobjekt. Der spielerische Umgang mit diesem bunten Material ergänzt das Balancieren mit vielfältigen und zeitweise anspruchsvollen koordinativen Anforderungen. Die Tücher sind zudem leicht zu transportieren, eigentlich sind sie stets verfügbar, so auch im Klassen- oder Bewegungsraum. Mit den Tüchern bewegt man sich in einem begrenzten und überschaubaren Raum allein und mit anderen, wobei grundlegende koordinative Fähigkeiten angesprochen werden.

Durch die unterschiedliche Farbbeschaffenheit werden Orientierungspunkte geschaffen, die die Raumorientierung erleichtern und somit im Zuge einer Verbesserung der optischen Wahrnehmung die Auge-Hand-Koordination wesentlich beeinflussen. Das Jongliertuch mit seinen spezifischen Eigenschaften lässt sich mit viel Ideenreichtum gerade mit Balanciergeräten kombinieren. Das Tuch eröffnet weitere Bewegungsräume und grundlegende Erfahrungen in der Kombination unterschiedlicher Bewegungsformen.

Die Kinder erfahren insbesondere spielerische und herausfordernde Situationen, es heißt also allein oder mit einem Partner probieren, erfinden und variieren.

- Das Tuch hochwerfen und zum Auffangen nicht die Hände, sondern andere Körperteile benutzen.
- Hochwerfen und in die Hände klatschen, eine

Kniebeuge ausführen, sich um die eigene Achse drehen. Wer findet noch weitere Möglichkeiten?

- Auch kann das Tuch unter den Beinen durchgeworfen oder sogar über den Rücken zur gegenüberliegenden Fanghand geworfen werden.
- Führen mehrere Kinder nebeneinanderstehend die erprobten Bewegungen aus, so macht das bunte Gesamtbild einen sehr guten Eindruck auf den Beobachter.
- Das Tuch hochwerfen und zu Boden schweben lassen, das Tuch genau beobachten und die Bewegung mit dem eigenen Körper nachahmen.
- Das auf den Boden treffende Tuch akustisch ("summend") begleiten und den "Aufprall" deutlich hervorheben ("Bumm").
- Das Tuch mit beiden Händen vor dem Gesicht gespannt halten und wegblasen, dabei das Tuch nicht loslassen.
- Gleichzeitig werden in einer Hand (mit zwei Händen) zwei, drei oder sogar vier Tücher ständig in der Luft gehalten werden.
- Die Kinder gehen durch den Raum und führen mit dem Tuch Wellenbewegungen aus, Bewegungen aus dem Handgelenk, Bewegungen aus dem gestreckten Arm, Bewegungen in unterschiedlichen Raumebenen (hoch/tief).
-

Spiele mit dem Sandsäckchen

Das Sandsäckchen eignet sich sehr gut zum Einsatz in einem Klassenraum, auch in Verbindung mit den Balanciergeräten fördert es Körperwahrnehmung, Körperhaltung und Koordination; Sandsäckchen sind leicht zu transportieren oder gar einem Partner zuzuspielen, Sandsäckchen rollen nicht weg, können auch in unterschiedlichen Bewegungsangeboten zur Entspannung beitragen.

Mit Kleinmaterialien erweitern

Das Balancieren noch spannender gestalten

Hier einige Bewegungsideen, die sowohl mit den Balanciergeräten, als auch ohne diese durchgeführt werden können:

- Transportieren auf unterschiedlichen Körperteilen: Kopf, Handrücken, Schulter, Fußrücken...
- Kinder werfen sich auf kurze Distanz ein Sandsäckchen zu: Nur mit der linken/rechten Hand.
- Kinder legen sich ein Sandsäckchen auf den Kopf und bewegen sich frei im Raum.
- Kinder gehen mit dem Sandsäckchen vorwärts, rückwärts, langsam, schnell, kleine Schritte, große Schritte.
- Kinder gehen fröhlich, traurig, suchend, angespannt...
- Die Kinder nicken anderen bei einer Begegnung zu, ohne das Sandsäckchen auf dem Kopf zu verlieren.
- Kinder begrüßen sich mit Handschlag, Ellbogenberührung, Fußberührung.
- Die Kinder reichen die Sandsäckchen um den Körper herum.
- Das Sandsäckchen auf die linke Schulter legen und die Schulter nach hinten rollen - Seitenwechsel.
- Das Sandsäckchen auf den Kopf legen, langsam nach rechts und links schauen.
- Das Sandsäckchen mit der rechten Hand auf die linke Schulter legen, hinter dem Kopf her greifen und das Säckchen zurückholen - Seitenwechsel.
- Mit dem Sandsäckchen in der Hand große liegende Achten vor dem Körper beschreiben - Seitenwechsel
- Das Sandsäckchen mit der rechten unter dem angewinkelten Knie in die linke Hand geben, von der linken Hand wieder zurück unter dem linken Knie hindurch zur rechten Hand!



Sichtweise der Pädagoginnen und Pädagogen

- „Der Einsatz der Balance-Box ist eine tolle Auflockerung für jeden Unterricht. Der Aufbau ist einfach, schnell und unkompliziert. Die Geräte sind sehr variabel benutzbar, so wird es nicht langweilig.“
- „Es sieht einfacher aus als es ist. Es macht Spaß und weckt den Ehrgeiz, weiter zu üben und sich zu verbessern. Schöne Partnerübungen sind möglich.“
- „Es hat Spaß gemacht und ich habe Lust, das im Unterricht umzusetzen. Aber ich überlege, wie man die Box am besten einsetzen kann, da ja nicht alle auf einmal üben können. Ich habe bemerkt, dass das Balancieren meine Konzentration verbessert hat, ich bin wacher geworden. Die Balance-Box hätte ich gerne auch zu Hause.“
- „Ich kann mir das gut vorstellen, die Balance-Box in meinen Unterricht zu integrieren. Das Balancieren eben fand ich schön. Bin gespannt wie sich das Unterrichtsvorhaben entwickelt.“
- „Ich fand es interessant. So einfach die Geräte aussahen, es ist dann doch nicht ganz so einfach. Es ist eine richtige Kunst, darauf zu balancieren. Ich kann mir gut vorstellen, dass die Geräte die Kinder reizen und sie durch das Üben immer sicherer werden.“



Aus der Sicht der Eltern:

- „Wenn das meinem Kind hilft, sich im Unterricht besser zu konzentrieren, dann ist mir das Recht, weil es im Endeffekt wahrscheinlich sogar mehr lernt, als wenn die Kinder ohne Bewegung lernen würden.“
- „Wird das nicht zu lebhaft, wenn die einen üben und die anderen lernen sollen?“
- „Ich finde das gut, dass die Balance-Box im Unterricht zum Einsatz kommen soll. Balanceübungen braucht man sein ganzes Leben lang. Das sehe ich jetzt bei meiner Schwiegermutter, die ist über siebzig Jahre alt. Außerdem finde ich es gut, dass man die Übungen so zwischendrin einbauen kann und nicht vorher in die Turnhalle und sich umziehen muss.“
- „Ich kann mir gut vorstellen, dass es ermüdend ist, dem Unterricht immer konzentriert zu folgen. Wenn ich mich dann durch das Balancieren auf meinen eigenen Körper konzentrieren muss, wird die Aufmerksamkeit gefördert, so dass ich danach wieder wach bin.“
- „Ich finde es gut, weil die Kinder das Gefühl für den eigenen Körper ausbilden.“
- „Mir hat das eben richtig Spaß gemacht und ich kann mir gut vorstellen, dass es meinem Sohn, der sehr lebhaft ist, gut tun wird, wenn er zwischendrin mal aufstehen kann und sich bewegen kann.“

Vorüberlegungen zum Selbsteinschätzungsbogen der pedalo®-Balance-Box

- Erfolge über einen bestimmten Zeitraum werden dokumentiert.
- Es entsteht innerhalb einer Gruppe kein Stress, die Sache, die individuelle Leistung, die Herausforderung steht im Vordergrund.
- Die Kinder können mit der Zeit eigene Erfolge immer besser einschätzen, das Selbstbild wird geschärft, das Selbstbewusstsein gestärkt, unnötige Vergleiche mit anderen vermieden.
- Die Einschätzung kann/sollte mit Hilfe eines Partners erfolgen, da eine Vielzahl der Übungen nur mit einem Partner zu bewältigen sind. Das gegenseitige Wahrnehmen fördert kooperative und kommunikative Kompetenzen. Die Kinder finden in gemeinsamer Absprache einen Konsens.
- Die stete Auseinandersetzung mit Gleichgewichtssituationen wird angeregt. Über längere Zeiträume werden Verbesserungen den Kindern bewusst. Verbesserungen werden in Form der Aufzeichnungen sichtbar/nachvollziehbar.
- Aus den Ergebnissen kann die Lehrkraft weitere Förderschwerpunkte ableiten, individuelle Förderprogramme formulieren.



Selbsteinschätzungsbogen

Für die pedalo®-Balance-Box

Mein Name:

Arbeitskarte für das Stationenlernen am:

Kennzeichne deine Leistungen, in dem du das entsprechende Smiley einfügst!



Die Übung gelingt mir ohne Probleme.	Die Übung gelingt, ich bin aber noch unsicher!	Die Übung gelingt noch nicht, hier muss ich noch üben!

	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Das besondere Kunststück
pedalo®-Balancesteine				
pedalo®-Fußwalze/oben flach				
pedalo®-Fußwalze/oben rund				
Zwei pedalo®-Fußwalzen				
pedalo®-Balancekreisel Ø 32 cm				
pedalo®-Balancekreisel Ø 22 cm				
pedalo®-Balancewippe Ø 32 cm				
pedalo®-Balancewippe Ø 22 cm				
pedalo®-Einbeinstand				

Hausaufgaben zum Bereich Gleichgewicht

Einbeinstand - Champions

Wir werden Einbeinstand-Champions!

1. Wie lange kann jeder/jede von uns auf dem linken Bein stehen, ohne das rechte Bein auf dem Boden abzusetzen?
2. Wie lange kann jeder/jede von uns auf dem rechten Bein stehen, ohne das linke Bein auf dem Boden abzusetzen?

Jeder sucht sich einen Beobachter (Mutter, Vater, Bruder, Schwester oder einen Freund), der die Zeit stoppt.

Jeder von uns trägt zum Gesamtergebnis bei!
Wir alle in unserer Gruppe werden die Zeiten addieren!

Eine spannende Angelegenheit!

Name _____

Woche von _____ bis _____

Datum	Zeit: Einbeinstand linkes Bein	Zeit: Einbeinstand rechtes Bein	Name des Beobachters
Mein Ergebnis:	_____ Minuten	_____ Minuten	

pedalo® Balance-Koordinations-Check

Ausführliche Informationen

Die Gleichgewichtstechnischen und koordinativen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland haben sich in den letzten Jahrzehnten zunehmend verschlechtert. Für diese Entwicklung wird vorwiegend eine veränderte Lebenswelt verantwortlich gemacht, die häufig zu einem Mangel an elementaren Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen führt. Da sich eine Störung des Gleichgewichts und der bewegungskoordinativen Entwicklung negativ auf die gesamte Persönlichkeitsentwicklung auswirken kann, ist eine frühzeitige Erfassung gleichgewichtstechnischer und koordinativer Defizite im Kindergarten- und Grundschulalter von entscheidender Bedeutung. Zwar ist eine Verbesserung der Koordination immer möglich, allerdings ist das Alter von sechs bis zwölf Jahren ein sehr sinnvoller Zeitraum, intensiv an den allgemeinen koordinativen Fähigkeiten zu arbeiten.

Dies ist am nachfolgenden Modell der sensiblen Phasen zu erkennen:

Modell der Sensiblen Phasen

(Grafik nach Asmus 1991, o. S., zit. n. Dober, o. J.)

(nach Asmus 1991) ○=Mädchen ●=Jungen	Frühes Schulkindalter 6-10 Jahre	Spätes Schulkindalter 11-12/13 Jahre	1. pupertäre Phase 13-14/15 Jahre	2. pupertäre Phase bis 18/19 Jahre
Reaktionsfähigkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○ ○○		
Rhythmischer Fähigkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○		
Gleichgewichtsfähigkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○		
Kinästhetische Differenzierung	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○ ○○○○	○○ ○○
Orientierungsfähigkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○ ○○○○○○○○	
Beweglichkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	
Schnelligkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○
Maximalkraft Kraftausdauer	○○○ ○○○○○○○○		○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○
Aerob Ausdauer	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○
Anaerobe Ausdauer			○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○

Mit Hilfe des pedalo® Balance-Koordinations-Checks können die genannten Defizite aufgezeigt werden. Der Check besteht aus 2 Testaufgaben, die für Kinder und Erwachsene die Gleichgewichtsfähigkeit und Ganzkörperkoordination überprüfen. Für jede der beiden Aufgaben werden im Folgenden die Durchführung, die Möglichkeit der Überprüfung und besondere Hinweise beschrieben. Auf mögliche Fehlerquellen wird hingewiesen.

Wichtig! Die beiden Testaufgaben sind in festen, gut sitzenden Schuhen (Sport- oder Straßenschuhe) durchzuführen. Die Testaufgaben sollten zunächst vom Testleiter demonstriert werden. Die Testanweisungen müssen an das Sprachverständnis eines jeden Kindes angepasst werden. Optional können zusätzlich Größe und Gewicht erhoben werden, um den Body-Maß-Index (BMI) zu bestimmen. Bei Kindern müssen bei der Auswertung des BMI die sogenannten Perzentilkurven hinzugezogen werden. Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht [kg] dividiert durch das Quadrat der Körpergröße [m²].

Beschreibung der Testaufgaben

Der Einbeinstand und seitliches Hin- und Herspringen

Mit dem Einbeinstand den Lernerfolg ermitteln...

Aufgabe:

Das Kind steht eine Minute lang möglichst ruhig mit einem Fuß auf dem auf dem Balancierbalken. Der andere Fuß kann kurz den Boden berühren, der Einbeinstand soll aber sofort wieder eingenommen werden. Optimal ist es, wenn das freie Bein während der Minute den Boden überhaupt nicht berührt. Der bevorzugte Fuß darf vor der Aufgabe ausgewählt werden, währenddessen jedoch nicht mehr gewechselt werden. Das freie Bein darf nicht hinter dem Standbein eingeklemmt oder angelehnt werden. Die Arme dürfen zum Ausbalancieren seitlich angehoben werden.

Überprüfung:

Die Bodenkontakte des freien Beins innerhalb der Minute werden gezählt und in eine Liste eingetragen. Nach einer gewissen Zeit kann diese Überprüfung noch einmal vorgenommen werden, so dass erhoffte Verbesserungen den Kindern verdeutlicht werden können.

Hinweise:

- Die Aufgabe erfordert eine hohe Konzentration.
- Zur Kontrolle der Körperhaltung kann ein Blickfang an einer Wand dienen, so wird ein ruhigeres Stehen gefördert.
- Das Standbein darf während der Überprüfung nicht gewechselt werden.
- Bei längeren Unterbrechungen die Zeit stoppen.



Mit Seitliches Hin- und Herspringen die Kraftausdauer und Koordination ermitteln...

Aufgabe:

Das Kind steht mit beiden Füßen seitlich neben der Linie (Linie wird mit Hilfe von Klebeband auf den Boden geklebt). Es soll zweimal 15 Sekunden lang so schnell wie möglich beidbeinig seitlich über die Linie hin- und herspringen, ohne sie zu berühren. Bei Berühren der Linie, bei einbeinigem Überspringen oder kurzzeitigem Unterbrechen des Springens soll der Versuch nicht abgebrochen sondern aufgefordert werden mit der Aufgabe fortzufahren. Bei wiederholten "Fehlsprüngen" sollte die Aufgabe nochmals erläutert und gegebenenfalls demonstriert werden. Zwischen den beiden Versuchen liegt eine kurze Pause von ca. einer Minute.

Überprüfung:

Die Anzahl der korrekten Sprünge über die Linie werden gezählt und notiert. Berührt das Kind die Linie oder springt es einbeinig ab, ist das eine fehlerhafte Überquerung, die nicht gewertet wird. Die korrekten Sprünge aus zweimal 15 Sekunden werden addiert.

Hinweise:

- Wenn das Springen unterbrochen wird, sollte sofort zum Weitermachen aufgefordert werden.
- Ein rutschfester Boden oder eine rutschfeste Unterlage ist wichtig für die Sicherheit und korrekte Durchführung.



Normwerttabellen

Zum Einbeinstand

männlich:

Bewertung	--	-	o	+	++
Alter					
3	> 30	24 - 30	16 - 23	9 - 15	< 9
4	> 30	23 - 30	15 - 22	9 - 14	< 9
5	> 29	22 - 29	15 - 21	8 - 14	< 8
6	> 27	20 - 27	12 - 19	7 - 11	< 7
7	> 25	17 - 25	11 - 16	6 - 10	< 6
8	> 24	16 - 24	10 - 15	5 - 9	< 5
9	> 21	15 - 21	8 - 14	4 - 7	< 4
10	> 20	14 - 20	7 - 13	3 - 6	< 3
11	> 19	13 - 19	6 - 12	3 - 6	< 3
12	> 17	12 - 17	6 - 11	2 - 5	< 2
13	> 15	11 - 15	5 - 10	2 - 4	< 2
14	> 13	9 - 13	4 - 8	1 - 3	0
Bodenkontakte					
15 bis < 50	> 11	8 - 11	4 - 7	1 - 3	0
50 bis 60	> 17	12 - 17	6 - 11	2 - 5	0
> 60	> 21	15 - 21	8 - 14	3 - 7	< 3

weiblich:

Bewertung	--	-	o	+	++
Alter					
3	> 30	24 - 30	16 - 23	9 - 15	< 9
4	> 30	22 - 30	14 - 21	7 - 13	< 7
5	> 27	20 - 27	12 - 19	6 - 11	< 6
6	> 24	17 - 24	10 - 16	5 - 9	< 5
7	> 22	15 - 22	9 - 14	4 - 8	< 4
8	> 20	14 - 20	8 - 13	4 - 7	< 4
9	> 17	11 - 17	7 - 10	3 - 6	< 3
10	> 16	11 - 16	6 - 10	3 - 5	< 3
11	> 15	10 - 15	6 - 9	2 - 5	< 2
12	> 14	9 - 14	5 - 8	2 - 4	< 2
13	> 12	8 - 12	4 - 7	1 - 3	0
14	> 11	7 - 11	4 - 6	1 - 3	0
Bodenkontakte					
15 bis < 50	> 9	7 - 9	3 - 6	1 - 2	0
50 - 60	> 14	9 - 14	5 - 8	1 - 4	0
> 60	> 17	12 - 17	7 - 11	3 - 6	< 3

Normwerttabellen

Zu den seitlichen Sprüngen

männlich:

Bewertung	--	-	o	+	++
Alter					
3	0	1 - 7	8 - 18	19 - 29	> 29
4	< 5	5 - 15	16 - 26	27 - 37	> 37
5	< 12	12 - 21	22 - 32	33 - 43	> 43
6	< 20	20 - 29	30 - 40	41 - 50	> 50
7	< 28	28 - 37	38 - 48	49 - 58	> 58
8	< 34	34 - 44	45 - 55	56 - 65	> 65
9	< 40	40 - 51	52 - 62	63 - 72	> 72
10	< 46	46 - 57	58 - 68	68 - 77	> 77
11	< 50	50 - 61	62 - 72	73 - 82	> 82
12	< 52	52 - 63	64 - 75	76 - 87	> 87
13	< 55	55 - 67	68 - 79	80 - 91	> 91
14	< 57	57 - 69	70 - 83	84 - 95	> 95
Sprünge					
15 bis < 50	< 58	58 - 71	82 - 85	86 - 99	> 99
50 - 60	< 51	51 - 62	63 - 73	74 - 84	> 84
> 60	< 48	48 - 56	57 - 64	65 - 73	> 73

weiblich:

Bewertung	--	-	o	+	++
Alter					
3	0	1 - 8	9 - 19	20 - 30	> 30
4	< 6	6 - 16	17 - 27	28 - 38	> 38
5	< 14	14 - 23	24 - 34	35 - 44	> 44
6	< 21	21 - 30	31 - 41	42 - 51	> 51
7	< 28	28 - 37	38 - 48	49 - 59	> 59
8	< 34	34 - 45	46 - 56	57 - 67	> 67
9	< 41	41 - 52	53 - 64	65 - 75	> 75
10	< 48	48 - 59	60 - 71	72 - 82	> 82
11	< 51	51 - 63	64 - 75	76 - 86	> 86
12	< 53	53 - 64	65 - 77	78 - 89	> 89
13	< 56	56 - 68	69 - 81	82 - 93	> 93
14	< 58	58 - 70	71 - 73	74 - 96	> 96
Sprünge					
15 bis < 50	< 60	60 - 73	74 - 87	88 - 101	> 101
50 - 60	< 52	52 - 62	63 - 75	76 - 86	> 86
> 60	< 45	45 - 55	56 - 66	66 - 77	> 77

Testprotokoll

Gleichgewichts- und Bewegungskoordinationsscreening

Code-Nummer: _____

Name: _____ Vorname: _____
 _____ , _____
 Geschlecht: männlich weiblich
 Geburtsdatum (Alter): _____
 Körpergröße in m: _____
 Gewicht in kg: _____

Testdatum: _____
 Uhrzeit: _____
 Testleiter: _____
 Anmerkungen zum Teilnehmerverhalten:

1.1. Einbeinstand quantitativ	Anzahl der Bodenberührungen des Spielbeins während 60 Sekunden. Das Bein darf nicht gewechselt werden! Bei längeren Unterbrechungen die Zeit stoppen!	Anzahl: _____
1.2. Einbeinstand qualitativ	Beurteilung des Einbeinstandes	a) Standbein rechtes Bein <input type="checkbox"/> linkes Bein <input type="checkbox"/> b) Kann der Einbeinstand überwiegend ruhig gehalten werden? Sehr <input type="checkbox"/> nicht so sehr <input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> c) Sind Ausgleichsbewegungen mit den Armen zu beobachten? Sehr <input type="checkbox"/> nicht so sehr <input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> d) Sind Ausgleichsbewegungen mit dem Spielbein zu beobachten? Sehr <input type="checkbox"/> nicht so sehr <input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/>
2. Seitliches Hin- und Herspringen	Einbeinige Sprünge und Sprünge mit Berührung der Einbeinstandsschiene sind ungültig!	1. Durchgang: _____ Sprünge 2. Durchgang: _____ Sprünge Summe der Sprünge: _____

Danksagung

Vielen Dank für die freundliche Unterstützung



Textinhalte und pedalo®-Balance-Box entstanden mit freundlicher Unterstützung von **Alexander Butte**,
pedalo®-Experte und Sportpädagoge

Sehr geehrter Kunde,

der von Ihnen ausgewählte pedalo®-Artikel besteht aus dem Naturprodukt Holz. Abweichungen in Farbe, Struktur, Maserung, kleine Asteschlüsse oder Narben zeugen von der Echtheit, sind natürlich und ein Zeichen der Verwendung echten Holzes - also naturgemäß - nicht qualitätsmindernd.

Warnhinweise

Achtung! Für die Benutzung der Geräte wird ein gewisses Maß an motorischen Fähigkeiten und Umsicht vorausgesetzt. Im Zweifelsfall zunächst die Geräte nur mit Hilfestellung benutzen.

CE Nachdruck auch auszugsweise nicht gestattet.



Stabilisation



Fun-Sport



Training



Geschicklichkeit



Regeneration



Entwicklung



Koordination

Prävention



Handlungsschnelligkeit



Spiel&Spaß